

## La dieta del miele, come dimagrire con dolcezza

**Autore:** Danila

**Data:** 26 Dicembre 2014

Di diete strane e che spesso però funzionano ne conosciamo davvero tante. Il problema di queste diete però sta nella costanza: di solito sono **regimi alimentari** particolari che di fatto si possono seguire soltanto per qualche settimana, di solito non più di un mese, ma che in effetti consentono di buttare già quei chilette di troppo, a meno che a alla base non ci siano **problemi di salute** o fattori quali l'obesità. In questo caso per **perdere peso in modo salutare** è consigliabile farsi seguire da un nutrizionista.

Anche la **dieta del miele** non è una vera e propria dieta, però può rivelarsi utile nel periodo "post abbuffate": proprio il miele pare sia un vero e proprio toccasana contro il grasso, ma ovviamente sempre assumendolo con la giusta precauzione, si tratta sempre di un **alimento molto dolce** e zuccherato.

### Perché il miele favorisce la perdita di peso

Ad inventarsi questo **regime alimentare basato sul miele** è stato Mile Mcinnes, un nutrizionista britannico che considera il miele il dolcificante per eccellenza, ricco di **proprietà benefiche** e dall'azione antiossidante. Sarebbe inoltre in grado di attivare alcuni ormoni durante le ore di sonno, favorendo quindi lo **smaltimento di calorie e grassi**, stimolando e variando anche il metabolismo, che di fatto poi è il responsabile del modo e dei tempi di cui il nostro corpo ha bisogno per bruciare le calorie.

Secondo Mcinnes dovremmo **sostituire tutti i dolcificanti** che utilizziamo in cucina con il miele, ma ovviamente questo non basterebbe a farci perdere peso, non a caso una delle regole della **Honey Diet** è il consumo di miele sia la mattina appena svegli che la sera prima di andare a letto. In breve due cucchiaini al mattino e due la sera. In alternativa potete bere un bicchiere di acqua calda con miele e limone, sempre mattino e sera.

Sostituire con il miele tutte le altre forme di **zuccheri raffinati** è il primo segreto del successo della dieta, secondo Mcinnes. Ma scegliere il **miele per dolcificare alimenti** e bevande invece del classico zucchero non basta. Ma per perdere fino a tre chili a settimana, come promette questo **regime alimentare**, non basta semplicemente qualche cucchiaino di miele, bisognerà fare qualche rinuncia sul piano alimentare, come per tutte le diete.

### Le regole della dieta del miele

- No a tutti i cibi spazzatura, a quelli particolarmente grassi e ai fritti.

- Usare sempre il miele al posto dello zucchero tradizionale
- Prediligere i **carboidrati non raffinati**
- Evitate totalmente i carboidrati almeno un giorno alla settimana.
- Niente patate, in nessun caso proteine a ogni pasto della giornata
- Sì alla verdura
- **Consumare frutta** due volte al giorno, scegliendo una varietà che non sia troppo zuccherina.

## **LEGGI ANCHE:**

[Dieta del limone per dimagrire](#)

[La dieta del finocchio per depurarsi](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/la-dieta-del-miele-come-dimagrire-con-dolcezza/>

Generato il 30/04/2025